Nestlé A gusto con la vida

Recetas fáciles



www.nestlecocina.es

COCA DE CARNE Y PIMIENTOS



4 - 6

35´

Dificultad

Kcal	349
Hidratos de carbono	27
Proteínas	22
Grasas	17

A cocinar

Cortar los pimientos y la cebolla en tiras y saltearlos en una sartén con 2 cucharadas de aceite; sazonarlo con sal.

Sazonar la carne con sal y pimienta y dorarla en 1 cucharada de aceite.

Flamearla con el coñac y cortarla en rodajas.

Extender la masa de empanada y repartir la mezcla de pimientos y la carne.

Poner la coca sobre una bandeja de horno y cocerla en el horno, previamente calentado a 200º C de temperatura, durante aproximadamente 20 minutos (hasta que esté dorada).

Se puede agregar un poco de queso rallado por encima.

Ingredientes

1 Masa para Empanada LA COCINERA
1 solomillo de cerdo
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 pimiento amarillo
1 cebolla
1 copita de coñac
3 cucharadas de aceite de oliva
sal
pimienta

Te interesa saber...

Una receta muy nutritiva y completa. El pimiento es una alimento con un gran contenido en vitamina C, sales minerales y sustancias antioxidantes.

CROQUETAS DE PURÉ Y BACALAO



6 - 8

30´

Dificultad

Kcal	153
Hidratos de carbono	12
Proteínas	12
Grasas	6

A cocinar

Pelar ajos y cocer en leche, a fuego suave, 10 min.

Pasar todo por la batidora hasta obtener una mezcla fina y reservar.

Poner en un cazo 300 ml (1 1/2 vaso) de agua, la hoja de laurel, un chorrito de aceite y bacalao y llevar a ebullición.

Cuando empiece a hervir, apagar el fuego y dejar reposar tapado 20 min.

Preparar puré de patatas con leche, el caldo de cocer el bacalao y 4 cuch. de aceite.

Añadir bacalao desmenuzado y mezclar; dejar enfriar y formar las croquetas.

Pasarlas por harina y huevo batido y freír en abundante aceite caliente.

Dejar enfriar bien la mezcla para poder formar las croquetas.

Ingredientes

1 bolsa Puré Patatas MAGGI
250g bacalao desalado
4 dientes ajo
1 hoja laurel
1/4 l leche descremada
4 cucharadas de aceite oliva suave

Te interesa saber...

Una receta muy completa que te aporta proteínas y calcio de alta biodisponibilidad con un alto contenido en potasio y bajo contenido en grasas y colesterol.

ENSALADA DE ESPINACAS FRESCAS CON LENTEJAS ESPECIADAS



4
10´
Dificultad

Kcal	196
Hidratos de carbono	17
Proteínas	14
Grasas	8

A cocinar

Poner espinacas lavadas y lentejas pardinas en un bol.

Cortar tomates por la mitad y trocear el lomo de atún.

Mezclar los ingredientes de la vinagreta y verter sobre la ensalada en el momento de servir.

Es importante no mezclar con mucha antelación los ingredientes con la vinagreta porque el Jugo MAGGI oscurece los ingredientes.

Ingredientes

300g lentejas pardinas cocidas
200g hojas espinacas baby
100g tomates cherry
1 lata atún (lomos)
Vinagreta:
3 cucharadas Jugo MAGGI, 2 de aceite oliva suave y 2 de miel
1 lima (zumo)
pimienta

Te interesa saber...

Una original combinación de legumbres con productos de la huerta y del mar, baja en calorías, en colesterol y en grasas y con mucha fibra para limpiar tu intestino.

FIDEOS CON SEPIA



4 - 6
30´
Dificultad

Kcal	301
Hidratos de carbono	40
Proteínas	16
Grasas	8

A cocinar

Dorar el ajo en una paella con un poco de aceite.

Retirar y, en el mismo aceite, rehogar fideos hasta que estén muy dorados.

Escurrir sobre un papel de cocina y reservar.

Siempre en el mismo aceite, freír sepia cortada en trozos regulares y rehogar a fuego muy suave, hasta que esté tierna.

Añadir sofrito de tomate y cocer 5 min.

Agregar los fideos y caldo de pescado muy caliente y cocer hasta que éste se haya absorbido.

Unos 10 min antes de finalizar la cocción, agregar guisantes y rectificar el sazonado.

Ingredientes

300g fideos
100g guisantes (neto)
1 sepia limpia
200g de Tomate Frito casero SOLÍS
1 l caldo pescado
1 diente ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
sal

Te interesa saber...

Una completa y equilibrada receta típica de la gastronomía mediterránea, con grasas cardiosaludables y muy poco colesterol.

GRATEN DE PATATAS CON CEBOLLA, BEICON, PIÑONES Y QUESO



4 - 6
30´
Dificultad

Kcal	421
Hidratos de carbono	35
Proteínas	13
Grasas	25

A cocinar

Mezclar 300 ml (1 1/2 vaso) de leche evaporada con 300 ml de agua y una cucharadita de sal y calentar.

Verter el puré de patatas, dejar reposar unos minutos para que se hidrate, añadir mantequilla y mezclar.

Pelar cebollas, cortar en rodajas muy finas y rehogar en aceite hasta que se doren.

Cortar beicon en tiritas finas y saltear en una sartén sin nada de grasa.

Freír piñones en un poco de aceite.

Mezclar el puré con cebolla rehogada, piñones y beicon y poner en una fuente de horno.

Cubrir con la salsa bechamel y queso rallado y gratinar.

Puede ser un buen acompañamiento para carnes y huevos.

Ingredientes

1 bolsa Puré Patatas MAGGI Especial Recetas
500g cebollas
300ml (1 1/2vaso) de Leche Evaporada IDEAL
2 cebollas
50g beicon
50g queso emental rallado
20g (2cucharadas) piñones
20g mantequilla
4 c de aceite de oliva
sal
Bechamel:
1/2 l leche
25g mantequilla
25g harina

Te interesa saber...



La patata es un alimento muy rico en potasio, mineral que fortalece tus músculos. Preparada con productos lácteos se enriquece en proteínas, vitaminas y calcio el valor nutricional de la receta.

POLLO A LA CAMPESINA CON LIMÓN



4 - 6

60´

Dificultad

Kcal	180
Hidratos de carbono	2
Proteínas	30
Grasas	6

A cocinar

Calentar el horno a 200ºC.

Introducir el pollo en la bolsa especial para el horno (¡ojo! Tener cuidado de no perder el cierre al desplegarla).

Espolvorear el contenido del sobre por el pollo.

Agregar la salsa de tomate y el limón cortado en cuartos.

Cerrar la bolsa con el cierre y removerla con cuidado repartiendo bien el condimento.

Colocar la bolsa sobre una bandeja de horno y seguir las instrucciones del embalaje.

Cocerlo durante 1 hora. Abrir la bolsa con cuidado y servirlo.

Es una manera de cocinar un pollo muy fácil, limpio, lleno de sabor y menos grasa.

Ingredientes

1 pollo cortado en octavos y sin piel
1 sobre de Directo al Horno de pollo MAGGI a las hierbas provenzales
4 cucharadas de Tomate Frito SOLÍS con aceite de oliva
1 limón

Te interesa saber...

El pollo es una fuente de proteínas de alta calidad y muy poca grasa. Las hierbas provenzales de la receta además de potenciar el sabor del plato, también facilitan la digestión y reducen los gases.

SOPA DE POLLO CON FIDEOS AL CURRY



3 - 4
10´
Dificultad

Kcal	71
Hidratos de carbono	8
Proteínas	2
Grasas	4

A cocinar

Pelar la manzana, cortar en dados pequeños y saltear en una sartén con aceite de oliva hasta que se doren.

Cortar beicon en tiras y freír en una sartén sin nada de grasa y calentar hasta que estén crujientes y doradas.

Preparar sopa tal como se indica en el embalaje y añadir una cucharada de curry.

Repartir la sopa en 4 platos y poner en el centro una cucharada de dados de manzana y otra de beicon.

Verter el contenido del sobre en 1 l de agua caliente y hervir bajando el fuego.

Ingredientes

1 sobre Sopa Pollo con Fideos MAGGI
1 manzana golden
100g beicon ahumado
1 cucharada curry
aceite de oliva

Te interesa saber...

Una receta baja en calorías y grasas con un toque oriental. La mezcla de especias del curry aportan propiedades digestivas y sustancias antioxidantes que te ayudan a neutralizar los radicales libres.

SOPA DE VERDURAS A LA ITALIANA



4 - 6

20´

Dificultad

Kcal	292
Hidratos de carbono	46
Proteínas	13
Grasas	6

A cocinar

Lavar y escurrir el calabacín, el pimiento y las judías verdes.

Eliminar los dos extremos del calabacín, las semillas y las fibras blancas del pimiento y las puntas de las judías verdes.

Cortarlo todo en bastoncitos.

Saltear en una cazuela la verdura cortada con 2 cucharadas de aceite, unos 5 minutos a fuego medio.

Añadir el cubito de caldo disuelto en 1 l de agua caliente.

Cuando el caldo rompe el hervor añadir las alubias y cocerlo 5 minutos.

Añadir los tortellonis y cocerlos 5 minutos tal como se indica en el envase.

Rectificar de sal y pimienta.

Servir la sopa bien caliente en platos hondos con unas hojas de albahaca fresca.

Si se sirve la sopa como plato único, utilizar 2 barquetas de Tortelloni de verduritas asadas BUITONI.

Ingredientes

1 barqueta de Tortelloni verduritas asadas BUITONI
1 calabacín pequeño
1/2 pimiento rojo
100g judías verdes
200g alubias rojas cocidas
1 pastilla de Caldo de verduras MAGGI
albahaca fresca
aceite de oliva
sal
pimienta negra

Te interesa saber...

Una receta ligera 100% vegetal con todos los beneficios de los productos de la huerta: alto contenido en fibra y potasio, baja en grasa y sin colesterol.

SOPA FRÍA DE TOMATE CON QUENELLE DE QUESO FRESCO



4
30´
Dificultad

Kcal	401
Hidratos de carbono	19
Proteínas	14
Grasas	30

A cocinar

Calentar en un cazo 750 ml (4 vasos) de agua.

Cuando empiece a hervir añadir la pastilla de caldo y el tomate frito y cocerlo durante 5 minutos.

Sazonarlo con pimienta. Pasar las hojas de gelatina por agua fría, añadirlas a la sopa y remover hasta que estén disueltas.

Dejarlo enfriar en el frigorífico.

Trocear los tomates secos y macerarlos en aceite de oliva virgen con tomillo.

Batir el queso de cabra con el queso para untar y agregar la clara de huevo montada a punto de nieve.

Servir la sopa fría en un plato con una quenelle de queso en el centro aliñada con una cucharada de tomate seco con tomillo.

Ingredientes

2 botes de Tomate Frito Casero SOLÍS
150 g de queso de cabra
200 g de queso para untar
4 hojas de gelatina
2 cucharadas de tomates secos
1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI
1 clara de huevo
1 cucharada de aceite de oliva virgen
pimienta blanca
tomillo fresco

Te interesa saber...

El tomate es un alimento refrescante y una de las mayores fuentes de licopeno, pigmento natural con propiedades antioxidantes. Consumido frito te aporta más licopeno que si se consume crudo.

TARTA DE POLLO Y SETAS



4 - 6

55´

Dificultad

Kcal	401
Hidratos de carbono	22
Proteínas	14
Grasas	28

A cocinar

Extender la Masa Brisa y forrar con ella un molde de tarta.

Pinchar el fondo varias veces con un tenedor y cubrirla con papel de aluminio presionando bien las paredes (para que no se bajen al cocer).

Cocer la tarta a horno medio, previamente calentado, durante 10 minutos, retirar el papel de aluminio y cocerla 5 minutos más.

Picar las chalotas y rehogarlas en un sartén con dos cucharadas de aceite a fuego suave.

Añadir la pechuga de pollo cortada en dados, sazonarlo con sal y pimienta y cocerlo hasta que el pollo esté en su punto.

Limpiar las setas, cortarlas en trozos regulares y saltearlas a fuego vivo en una sartén con 2 cucharadas más de aceite.

Sazonarlas con sal.

Batir los huevos con la leche evaporada, añadir dos cucharadas de cebollino fresco picado y un poco de sal y agregar el pollo y las setas.

Verterlo en la tarta y cocerla en el horno, a 180°C de temperatura, durante 20 minutos aproximadamente.

Las setas tienen que soltar el agua que llevan y con una ensalada es un magnífico plato único.

Ingredientes

1 Masa Brisa LA COCINERA
1 pechuga de pollo deshuesada
250 g de setas variadas
200 ml (1 vaso) de Leche Evaporada IDEAL
3 huevos
2 chalotas o cebollas pequeñas
cebollino fresco o perejil
4 cucharadas de aceite de oliva
sal
pimienta blanca

Te interesa saber...

Las setas, son un alimento ligero con un alto contenido en potasio y muy bajas en sodio. Contienen pocas calorías y son ricas en fibra y proteínas. Ideales para hipertensos y dietas de adelgazamiento.